



ПРЕЗЕНТАЦИЯ · СПОРТ

# Спорт — это жизнь

Узнайте, почему спорт важен для каждого, какие виды спорта существуют, и как начать заниматься уже сегодня

Имя Фамилия · Докладчик

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

# ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ СПОРТ?

**150 мин**

**Минимальная активность в неделю**

умеренные аэробные нагрузки

**30%**

**Снижение риска заболеваний**

сердечно-сосудистых, диабета, рака

Регулярная физическая активность — залог здоровья и долголетия

# КАКИЕ БЫВАЮТ ВИДЫ СПОРТА?

01

## Олимпийские и неолимпийские

Виды, включённые в программу Олимпийских игр (лёгкая атлетика, гимнастика), и не входящие в неё (шахматы, боевые искусства).

02

## Игровые

Командные или индивидуальные игры с мячом или инвентарём: футбол, баскетбол, волейбол, теннис.

03

## Циклические

Виды с повторяющимися движениями на выносливость: бег, плавание, велоспорт, лыжные гонки.

04

## Силовые

Упражнения на силу мышц: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, армрестлинг.

05

## Экстремальные

Связаны с риском и высокой скоростью: скейтбординг, скалолазание, паркур, сноубординг.

# ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ МОТИВИРУЮТ

**35%**

**Ниже риск болезней сердца**

Регулярные занятия

**40%**

**Снижение риска диабета 2 типа**

Регулярные занятия

**15%**

**Улучшение успеваемости**

У школьников и студентов

**8 ч**

**Норма сна при активном дне**

Для восстановления

Источник: исследования влияния физической активности

# ВЕЛИКИЕ СПОРТСМЕНЫ РОССИИ

АО

**Александр Овечкин**

Хоккей, рекорды НХЛ, Кубок Стэнли

ХН

**Хабиб Нурмагомедов**

ММА, 29-0, чемпион UFC

ДБ

**Дмитрий Бивол**

Бокс, чемпион мира WBA

АД

**Артур Далалоян**

Гимнастика, олимпийский чемпион

МШ

**Мария Шарапова**

Теннис, 5 турниров Большого шлема

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

# ЛЕГЕНДАРНЫЕ РЕКОРДЫ СПОРТА

9,58 с

**Усэйн Болт**

Рекорд в беге на 100 м

28

**Майкл Фелпс**

Олимпийских медалей

8,90 м

**Боб Бимон**

Рекорд в прыжке в длину (1968)

Первые игры — 776 до н.э. в Древней Греции. Возрождены в 1896 году.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

# КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?

01

## Выберите вид спорта

Найдите то, что приносит удовольствие: бег, плавание, командные игры или йога.

02

## Начинайте с малого

Занимайтесь 15–20 минут в день, постепенно увеличивая нагрузку.

03

## Поставьте цель

Например, пробежать 5 км через 2 месяца — это поможет не сбиться с пути.

04

## Ведите дневник

Записывайте тренировки, прогресс и самочувствие для мотивации.

05

## Найдите компанию

Тренировки с друзьями или в группе повышают дисциплину и интерес.

# Спорт в повседневной жизни

Утренняя зарядка, активные перемены, пешие прогулки вместо автобуса, участие в школьных секциях — всё это превращает спорт в привычку — как у участников городских забегов на фото.

- ◆ Достаточно 30 минут активности в день, чтобы укрепить здоровье.



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СПОРТЕ

- ◆ **263 км/ч** Скорость самого быстрого мяча в теннисе, зафиксированная на турнире.
- ◆ **Правило пробежки** В баскетболе нельзя бегать с мячом в руках — это нарушение.
- ◆ **Шахматы — спорт** Шахматы признаны Международным олимпийским комитетом официальным видом спорта.
- ◆ **Марафон в Нью-Йорке** Самый массовый марафон в мире: более 50 000 участников ежегодно.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

# Спорт — ТВОЙ ВЫБОР!

Выбери активность по душе и сделай первый шаг к здоровой и интересной жизни уже сегодня. Не откладывай — начни прямо сейчас!

**Начни сегодня!**